



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs amb verdures saltejades Peix al forn amb enciam i sèsam 4,5	Hummus amb crudités de pastanaga 4 Fideuà de verdures 2	Amanida de l'Hort Fricandó amb arròs 2	Bledes saltejades amb patata i pastanaga Truita de ceba caramel·litzada amb enciam i pipes 1,8	Sopa de verdures amb galets 2,6 Pollastre rostit amb verdures
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
FESTIU	Paella de verdures Croquetes de bacallà amb pastanaga al forn 2,3,5	Amanida de l'Hort amb pipes i olives 8 Saltejat de lleties i arròs amb verdures	Crema de pastanaga Truita de patates amb xampinyons i col saltejats 1	Espaguetis a la Napolitana 2 Escalopa de pollastres a la planxa amb xips de col Kale
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Crema de carbassa i remolatxa amb mill Peix arrebossat amb pastanaga i olives 2,5	Amanida de l'Hort Saltejat de cigrons i arròs amb verdures	Trinxat de col amb patata i cruixent de remolatxa 2 Remenat d'ou amb enciam i tomàquet 1	Amanida d'arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb quètxup natural i verdures saltejades	Amanida de Pasta 2 Pollastre al forn amb salsa de poma

Les **verdures** no les podem detallar perquè depenen de la temporada, formem part del Circuit curt, grup de Gestores i Hortes agrícoles de producció ecològica del Maresme
Els **acompanyaments** que consisteixen en amanides són sempre amb verdura i/o hortalissa de temporada.
Les **postres** sempre són fruita de temporada excepte el dia que no hi ha proteïna animal de segon que són iogurt natural o de fruita

Menú elaborat per l'Esberla i revisats Ivanna Gómez (dietista)

* si voleu conèixer els nostres proveïdors podeu consultar www.ecomenjadorberganti.weebly.com

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGENS PRESENTS ALS NOSTRES PLATS

1 Ou	8 Fruits amb closca
2 Cereals amb gluten	9 Soja
3 Llet i derivats	10 Mol·luscs
4 Grans de sèsam	11 Crustacis
5 Peix	12 Mostassa
6 Api	13 Tramussos
7 Cacauets	14 Anhidrid sulfurós

